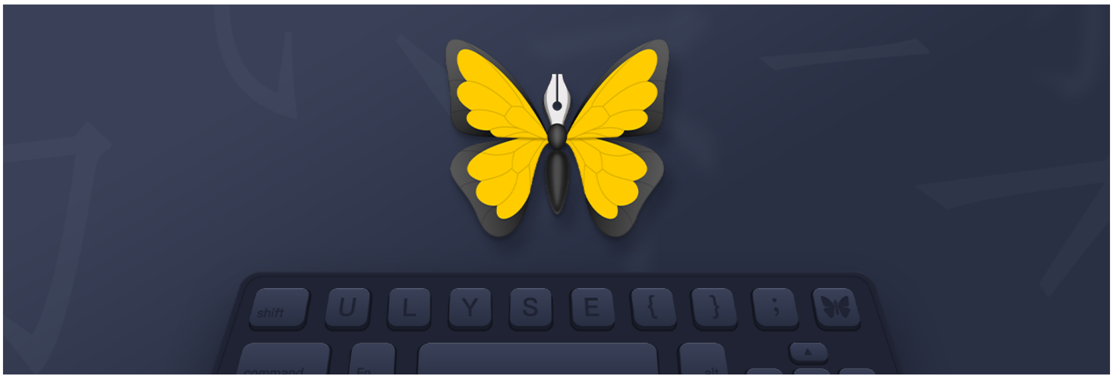


04 月 23 日

序言：用 Ulysses 打开新的世界

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

在 Ulysses 的官方博客里，有一档采访 Ulysses 用户的栏目——Do you write?。采访对象有我们能想象到的作家、编辑、小说家，也有心理学家、钢琴家或公司高管。他们的职业听上去与写作无关，但都是 Ulysses 的忠实用户。

最让我印象深刻的，当属 Janice Jakait —— 第一位用划艇横渡大西洋的德国女性。

Janice 到达 Barbados

作为划艇爱好者， Janice 在 2012 年花了 90 天时间完成这一壮举。其间她一人孤独的在大西洋航行：「只有两只浆，没有帆，没有引擎」。只有白昼的海浪，以及黑夜的月光为伴。2014 年她用 Ulysses 将自己的这段人生写成书——《喧嚣的寂静》（Roaring Silence）

古来只有伟人才会为之立传，而技术的进步，让**每个人的生活都不应该在历史中湮灭**。在介绍 Ulysses 和这份教程之前，我想和你聊聊，为什么每个人都应该写作?

为什么写作？

从公元前 3500 年左右苏美尔人的楔形文字开始，文字逐渐从单纯辅助记忆的工具，演化成了每个人身处文明当中所必需的力量。

每份工作都要写作

科技的进步使得媒介变的丰富 ，单纯以文字为核心的工作，缩减到记者、编辑、作家等极为有限的行业。不过仔细去观察，事实上每个行业的人都离不开写作。

锤子科技的创始人罗永浩之前做新东方英语讲师时，就以诙谐幽默的「罗永浩语录」出名，现在更是在产品发布会上，游刃有余地把玩听众和消费者的心理。但在一次采访中，他透露当时几次去新东方试讲，都是紧张到站在讲台前说不出话。而入职后才发现，之前觉得口才完美的同事，每次上台都不是张口就来，而是要写逐字稿，把每个知识点和段子写下来，练习后再上台。

用 PPT 演讲，已经是现如今职场上的基本技能。但很多人误以为找一个精美的排版，穿插一些图片和视频就算准备好了。一到开讲时只能对着图片，或者照着 PPT 上的文字念，搞得演讲既不连贯也毫无重点。

纵使图片、视频等形式看上去比文字要生动得多，**决定一个人输出信息能力的下限，还是文字**。

把要表达的内容写出来实际上是一次对思路的梳理。开头如何吸引听众来听你讲，分析部分如何有条理地摆事实讲道理，结尾如何把信息提纯，让人对你的结论印象深刻。

每一次演讲、采访、会议甚至交谈，实际上都是一次「写作」。如果不能把内容有条理地写出来，又怎么可能只靠临场发挥，就把事情说清楚呢？的确纯文学写作离大多数人非常遥远，但**「写作」这件事，早已隐形地渗透进我们的生活中**。

诚然，工作中不可能有时间让你把每一次开口的内容都写出来。不过正是如此，在升职到有专人为你写讲稿之前，每个人都应该抓住每一次写作的机会来锻炼自己。

来自内心的表达欲

可能很多人没意识到，**写作其实是一种和自己的和解**。

中文互联网的写作「平民化」应该归功于博客的兴起。之前无论是网络小说还是论坛，话语权始终归属于能创造高质量文章的精英分子。而博客这种媒介，让每个普通人都触手可及。有精通某类前沿科技的科技大牛，有热衷料理的美食博主，一直在路上的旅游大咖……

而在我看来，催动他们写作的原动力，都来自**对现状的不满**。

- 科技大牛看不下去同僚还在用某项「落伍」的工具，于是写文章来介绍能提高工作效率的工具；
- 美食和旅游博主不忍心好吃好玩的地方被埋没在街角巷落，于是走街串巷去探访，写成文章为之宣传；
- 看着身边的朋友把「智能手机」用的一点也不智能，于是「你」加入到少数派作者行列，介绍用 App 解决生活中的实际问题。

无论你身处哪个行业，一定会发现可改进之处，内心里一定积累了「不满」：为什么会怎样？它应该是怎么样？怎么把它变得更好？**思考过后，必然会有表达的欲望**。而将它写作成文，是最简单也最直接的方式。

将自己的思考与不满，**通过写作的方式「发泄」出来**，从而达成与自己内心的和解，这便是写作的力量。每当想到这里，我脑中就会联想起茨威格对作曲家亨德尔[2]的一段描述。

> 他从来不曾这么感受过它的力量
>
> 从来不曾感受过类似的创作的快感流贯他的整个身心
>
> 语句依旧如同温暖的、令人心旷神怡的光流，向他源源倾泻过来
>
> 一句句、一字字，全都说到他的心坎上
>
> 全都拥有驱魔辟邪、解除桎梏的力量！
>
> ——节选自《亨德尔的复活》

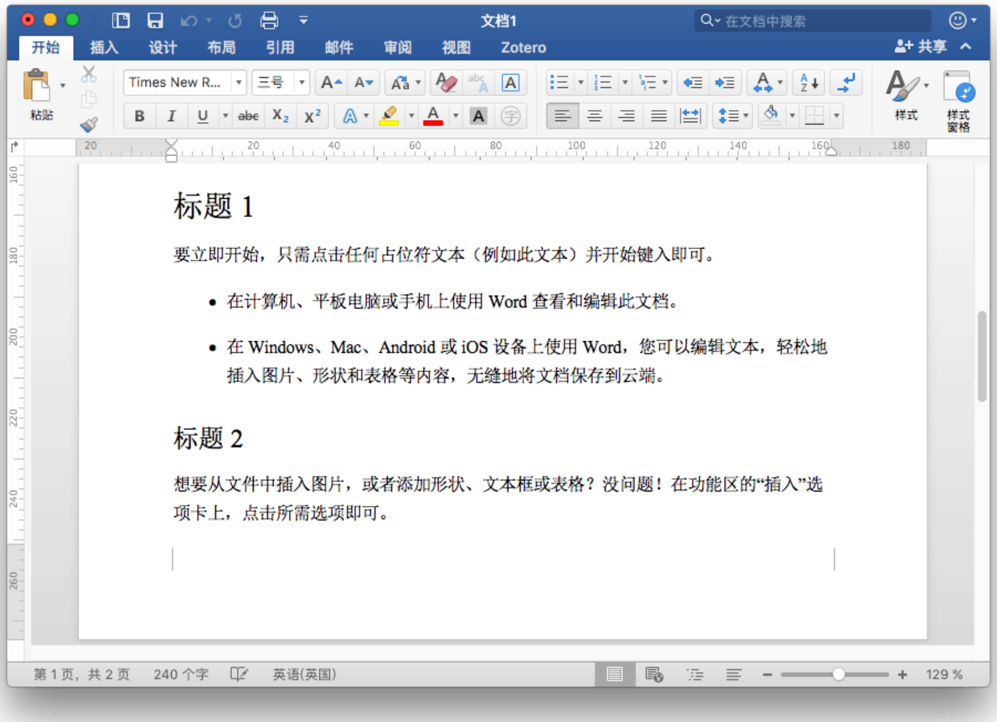
[3]

为什么是 Ulysses?

一提到要写东西，许多人会习惯地打开 Word。Word 的确是款伟大的软件，从一张请假条到一本专业书，都可以在 Word 中完成。不过即使是 Microsoft 官方，也称它为一款「文字处理软件」（Word Processing Software），而非写作工具。

何为「文字处理软件」呢，在我理解看来，就是偏重对文字和文章的样式进行调整，而不是输入。字体该用什么，字号字重又是多少？行距、段前短后应该是多少才能达到不疏不密？文章的页面页脚又应该是什么风格。所谓「处理」，其实不是处理内容，而是格式。

正是这种排版功能上的强大，造成了在 Word 中写作体验的糟糕。即使脑内屏蔽掉界面上部好几排的工具栏，整个编辑页面也说不上干净，很难找到一种在白纸上写作的感觉。


文档1
在文档中搜索
开始
插入
设计
布局
引用
邮件
审阅
视图
Zotero
共享
粘贴
Times New R...
三号
样式
样式窗格
第 1 页，共 2 页
240 个字
英语(英国)
129 %

标题 1

要立即开始，只需点击任何占位符文本（例如此文本）并开始键入即可。

- 在计算机、平板电脑或手机上使用 Word 查看和编辑此文档。
- 在 Windows、Mac、Android 或 iOS 设备上使用 Word，您可以编辑文本，轻松地插入图片、形状和表格等内容，无缝地将文档保存到云端。

标题 2

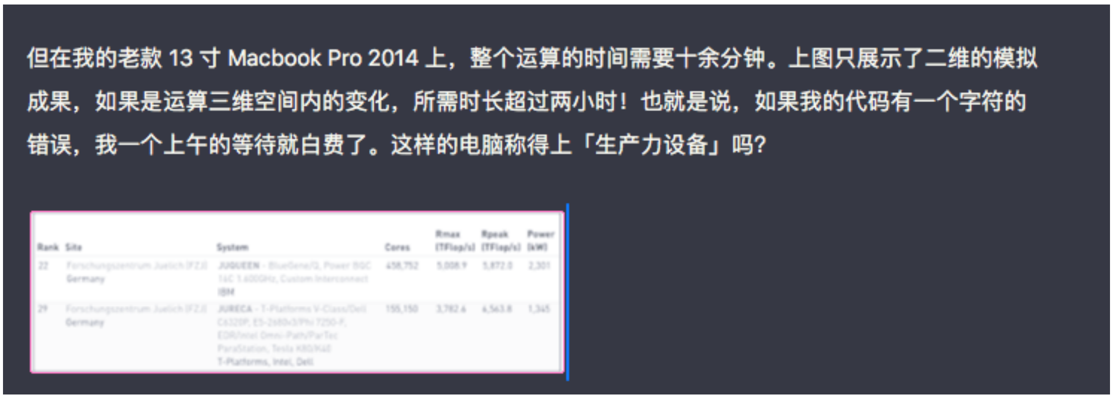
想要从文件中插入图片，或者添加形状、文本框或表格？没问题！在功能区的“插入”选项卡上，点击所需选项即可。

Word 的界面

在 Word 中写作，我想没人能完全写完后再调整格式。但如果不是精通 Word，很容易遇到某个功能的效果和自己设想的不一样。我之前最常遇到的是，明明设置好了字体字号，一开始输入又变回默认设置。而在和格式较劲的过程，还谈什么奋笔疾书的沉浸式写作呢。

Word 的伟大之处，在于能将排版相关的事情集中处理。而在这之前的写作环节，就需要一款专注于提升写作体验的工具 —— Ulysses。

如果用三个词来形容 Ulysses，那就是**沉浸、灵活和省心**。



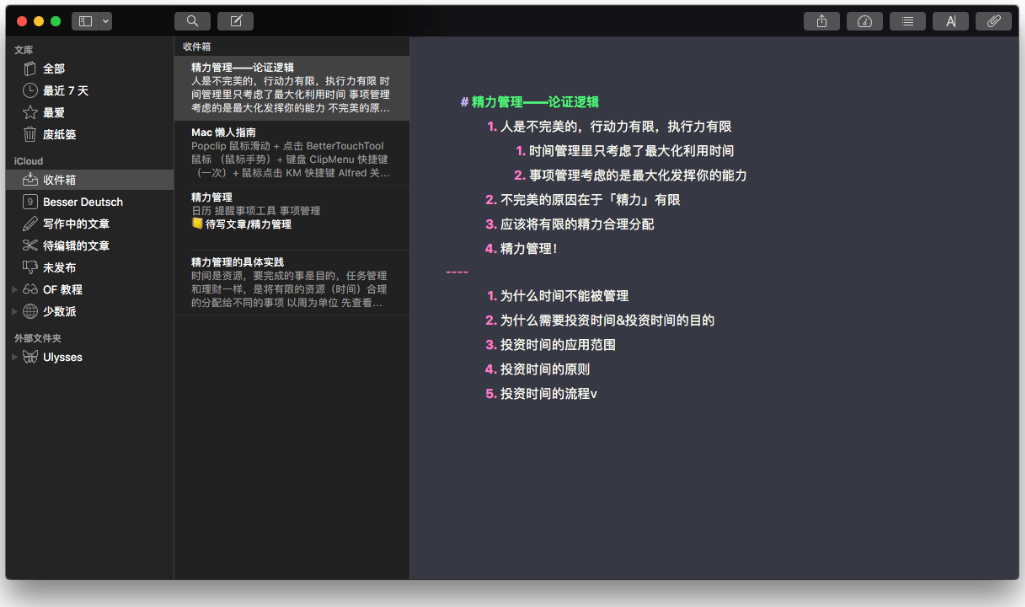
但在我的老款 13 寸 Macbook Pro 2014 上，整个运算的时间需要十余分钟。上图只展示了二维的模拟成果，如果是运算三维空间内的变化，所需时长超过两小时！也就是说，如果我的代码有一个字符的错误，我一个上午的等待就白费了。这样的电脑称得上「生产力设备」吗?

Rank	Site	System	Cores	Rmax (TFlop/s)	Rpeak (TFlop/s)	Power (kW)
22	Forschungszentrum Juelich (FZJ) Germany	JUQUEEN - BlueGene/Q, Power BQC 16C 1.600GHz, Custom Interconnect IBM	458,752	5,008.9	5,872.0	2,301
29	Forschungszentrum Juelich (FZJ) Germany	JURECA - T-Platforms V-Class/Dell C6320P, E5-2680v3/Phi 7250-F, EDR/Intel Omni-Path/ParTec ParaStation, Tesla K80/K40 T-Platforms, Intel, Dell	155,150	3,782.6	6,563.8	1,345

Ulysses 中插入图片

沉浸是 Ulysses 对写作体验的追求。界面上去掉一切和写作无关的图标，功能上围绕着写作时的需求提供。最能体现 Ulysses 哲学的，当属它对图片的处理。在 Word 中插入一张图片必须小心翼翼，否则会打乱文章的排版。而在

Ulysses 中图片用缩略图显示，甚至特意转变成黑白的，这都是为了不让你写作时的注意力被图片吸引过去。


文库
全部
最近 7 天
最爱
废纸篓
iCloud
收件箱
9
Besser Deutsch
写作中的文章
待编辑的文章
未发布
OF 教程
少数派
外部文件夹
Ulysses
收件箱

精力管理——论证逻辑
人是不完美的，行动力有限，执行力有限 时间管理里只考虑了最大化利用时间 事项管理考虑的是最大化发挥你的能力 不完美的原…

Mac 懒人指南
Popclip 鼠标滑动 + 点击 BetterTouchTool 鼠标 （鼠标手势）+ 键盘 ClipMenu 快捷键 （一次）+ 鼠标点击 KM 快捷键 Alfred 关…

精力管理
日历 提醒事项工具 事项管理
待写文章/精力管理

精力管理的具体实践
时间是资源，要完成的事是目的，任务管理和理财一样，是将有限的资源（时间）合理的分配给不同的事项 以周为单位 先查看…

```
# 精力管理——论证逻辑
    1. 人是不完美的，行动力有限，执行力有限
        1. 时间管理里只考虑了最大化利用时间
        2. 事项管理考虑的是最大化发挥你的能力
    2. 不完美的原因在于「精力」有限
    3. 应该将有限的精力合理分配
    4. 精力管理！
----
    1. 为什么时间不能被管理
    2. 为什么需要投资时间&投资时间的目的
    3. 投资时间的应用范围
    4. 投资时间的原则
    5. 投资时间的流程v
```

Ulysses 的收件箱

灵活则是因为它丰富应用场景。Ulysses 不会像 Word 一样，随便写点什么就要单独保存一份文稿。打开收件箱（Inbox），无论是一条微博的草稿，还是课堂随手笔记，又或者工作报告的开头，放进去都不会显得繁琐。可以说你生活中只要用到文字的地方，都可以在 Ulysses 中去写，不用担心要管理文档等杂务。

省心是因为对它软件质量的信赖。除了写作你不需要考虑别的事情。文稿备份、同步全在后台自动完成，导出时有丰富的第三方样式选择。作为一款老牌

软件，开发团队稳定而积极的跟进 iOS 和 macOS 的系统新特性。例如 TouchBar 问世后，Ulysses 就第一时间进行了适配。

市面上和 Ulysses 类似的写作工具很多，各有各的闪光点，当综合来看，Ulysses 是最值得长久使用的选择。

为什么需要教程？

有的应用需要教程，因为它本身就很复杂，例如 LauncBar；有的应用需要教程，因为它所希望完成的事复杂，例如 Ulysses。

Ulysses 本身的设计非常优秀，很多功能都不大需要特别的教程才能学会。但是光有好刀，可做不出好料理，光知道功能怎么用，也用 Ulysses 写不出好文章。

所以与其说这是一份 Ulysses 的教程，更不如说是**一份介绍用 Ulysses 辅助我们写作的教程**。写作时我们会遇到很多问题：

- 该如何用 Ulysses 整理收集素材呢?
- 该怎么设置 Ulysses 能让我们得到沉浸式的写作呢?

- 现有的导出样式不能满足我们的需求，又该怎么办呢?

当然这不是一份教你写作的教程，但会根据写作的流程，看看 Ulysses 怎么帮助我们写作。

对于初学者，将在前三章对 Markdown 和 Ulysses 的进行「先全面，后细节」的了解，以越过从 Word 到 Ulysses 的门槛。并且伴随着写作流程，去了解 Ulysses 的功能应该在哪个环节发挥作用。而不是像其它教程，顺着界面单独讲解功能，而忽略了在实际场景中的应用。

为了成体系地进行介绍，前两章将以 Ulysses for Mac 为基础，第三章我们将专门讲解 Ulysses for iOS。Ulysses for iOS 有很多独有的功能和技巧，用好了就能真正实现「随时随地打开 Ulysses 写作」。

Ulysses 强调写作体验，但并不代表它在排版上就无能为力。事实上它使用广泛通用的 CSS 和独家的 Ulysses Style Sheet，拥有强大排版能力的同时，也保证操作上的简便。

在第四章和第五章，我们将一起学习创建 CSS 样式文件。并以此为基础，在第六、七章中学习如何在真实的办公和学术环境中，利用 Ulysses Style

Sheet 来排版。这样可以最大限度的减少使用 Word 的场合，能让我们更加把精力专注于写作这个环节。这将是中文网络中，**第一次系统地对 Ulysses 的自定义样式进行详细地介绍**。

你现在只需要勇气…

我想很多人跟我一样，从高考完之后就没再认真对待过「写作」这件事。无论是重新开始重视写作，还是从 Word 转换到 Ulysses，都需要走出自己的舒适区，是需要勇气才能出发的一件事。

而一旦你开始了这趟旅程，你就向着一个之前没有接触过的新世界进发。

1. 这里作为中性名词，不涉及精英主义以及民粹主义等讨论。↩
2. 创作了《弥赛亚》等重要曲目。↩
3. 此文来自《人类群星闪耀时》。↩